

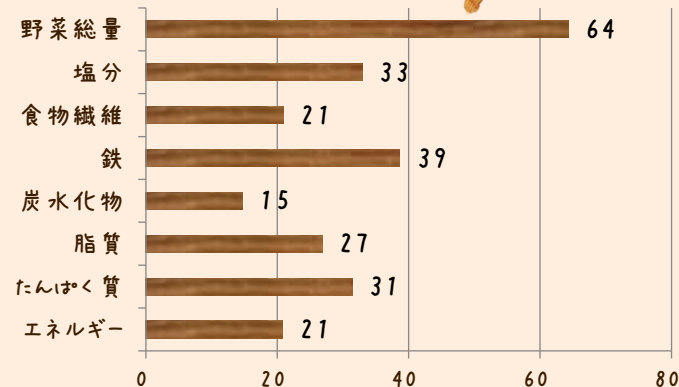
日替わり定食

さわらのレモンみそ焼き

5月13日



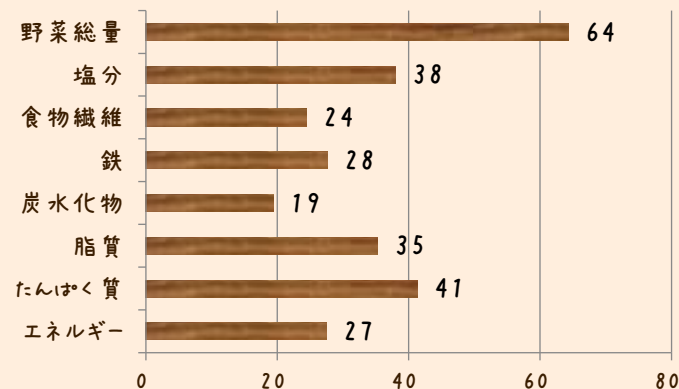
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	563 kcal	塩分量	2.47 g
野菜量	225 g	総重量	654 g
たんぱく質	36 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	4.4 g
炭水化物	57.1 g	糖質	52.7 g
主菜)	さわらのレモンみそ焼き	225 kcal	
副菜)	白菜のひき肉煮	76 kcal	
副菜)	もやしときゅうりの梅肉和え	38 kcal	
汁物)	カリフラワーの和風スープ	84 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)



一汁二菜定食

ポークピカタ～ホエー豚使用～

5月13日



カロリー	604 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	165 g	総重量	595 g

たんぱく質	38.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	25.1 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	55.1 g	糖質	48.9 g
主菜)	ポークピカタ～ホエー豚使用～		371 kcal
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ		82 kcal
汁物)	コンソメスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

